

Programme d'activités Plateforme des Aidants 1er semestre 2023

ATELIER SOPHROLOGIE – Animé par Cathy GALL, Sophrologue

🚩 LES JEUDIS De 14h30 à 15h30

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Jeudi 19 Jeudi 26	Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23	Jeudi 2 Jeudi 9 Jeudi 16 Jeudi 23 Jeudi 30	Jeudi 6 Jeudi 13 Jeudi 20 Jeudi 27	Jeudi 4 Jeudi 11 Jeudi 25	Jeudi 1 Jeudi 8 Jeudi 15 Jeudi 22 Jeudi 29

Activité **pour les aidants de 60 ans et plus** permettant d'acquérir des techniques pour :

- ✓ Gérer son stress
- ✓ Eveiller son esprit
- ✓ diminuer le surmenage au domicile
- ✓ Développer un mieux-être

**La Maison du Temps Libre « Les collines d'Amblard » espace salon
376 Rue Gustave Lançon 84120 PERTUIS**

(Prévoir une serviette, une bouteille d'eau et une tenue confortable)

⚠️ NOUVELLE SESSION DE SOPHROLOGIE, VEUILLEZ VOUS REINSCRIRE

Port du masque obligatoire !

Aucune participation financière

Places limitées – Inscription indispensable au 04 90 21 36 03
ou par mail à plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr

Plateforme des Aidants – Centre Hospitalier – Place des Frères Brun CS 30002
84808 L'ISLE SUR LA SORGUE